

10. LA GASTRONOMÍA DE MURCIA

La **gastronomía** de la **Región de Murcia** cuenta con una **gran variedad de productos de gran calidad: cereales, verduras** (calabacines, berenjenas, habas, lechugas, alcachofas, coliflores...), **frutas** (naranjas, limones...) y **hortalizas** de la huerta, **pescados** (dorada, mújol...), **salazones** (hueva, mojama...) y **mariscos** (langostinos...) del litoral, **carnes de granja** (el cerdo como el llamado Chato Murciano, el cordero...) y **caza** (el conejo, la liebre...), etc. En nuestra Región se practica, por tanto, la **auténtica cocina mediterránea**, en la que el uso de **aceite de oliva** es esencial.

Otra mención aparte merecen los **vinos regionales** donde se pueden degustar los caldos de distintas zonas geográficas que gozan de denominación de origen, como son los **vinos de Jumilla, Yecla y Bullas**.



Otros productos que se producen y explotan en nuestra Región son:

- La **cerveza Estrella de Levante**
- El **arroz de Calasparra**, muy adecuado para la elaboración de paellas por su gran capacidad de absorción de los sabores
- Los alimentos en conserva como **mermeladas y confituras**
- La gran variedad de **frutas y verduras** que se producen en la fértil huerta murciana
- El **pimentón**

- Los **pimientos**
- Los **tomates**
- El **queso al vino**
- El **queso murciano**
- Las **peras de Jumilla**

Los entrantes (o tapas) más típicos son:

- **Patatas con ajo**
- **Pimientos asados**
- **Pisto murciano** (es un frito con diferentes verduras de la huerta)
- **Ensalada de pepino**
- **Ensalada murciana** (hecha de tomate, aceitunas de Cieza, cebolla, atún y huevo duro)



- **Perdices** (cogollos de lechuga pequeños)
- **Mar y tierra** (corazones de alcachofa con anchoas)
- **Marinera** (rosquilla o colín, con ensaladilla rusa y una anchoa)
- **Zarangollo** (calabacín, cebolla y huevos)



- **Gambas al ajillo**

- **Tigres** (mejillones fritos y picantes)
- **Caballitos** (gambas rebozadas)
- **Almendras con hueva y mojama**
- **Ensalada de ahumados**
- **Embutido** (salchichas, longaniza...)



- **Magra con tomate**
- **Albóndigas de bacalao**
- **Pulpo al horno**
- **Pastel de carne**



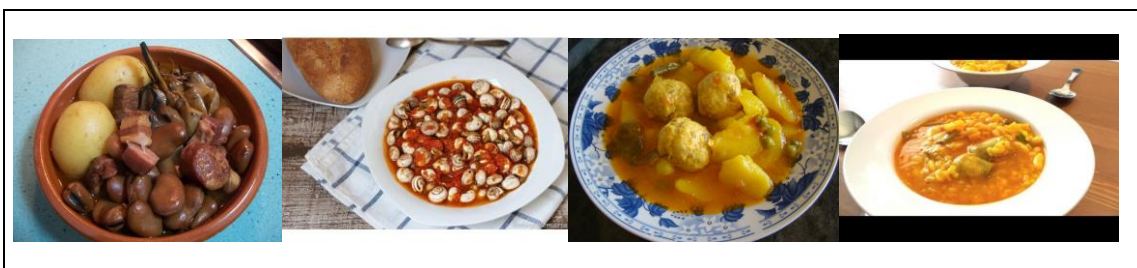
Los platos principales:

- **Arroz con verduras o arroz huertano**
- **Arroz con costillejas de cerdo y verduras**
- **Arroz con conejo y serranas** (caracoles)
- **Caldero del Mar Menor** (guiso de arroz hecho con caldo de pescado que se sirve con alioli)
- **Chuletas de cordero al ajo cabañil**

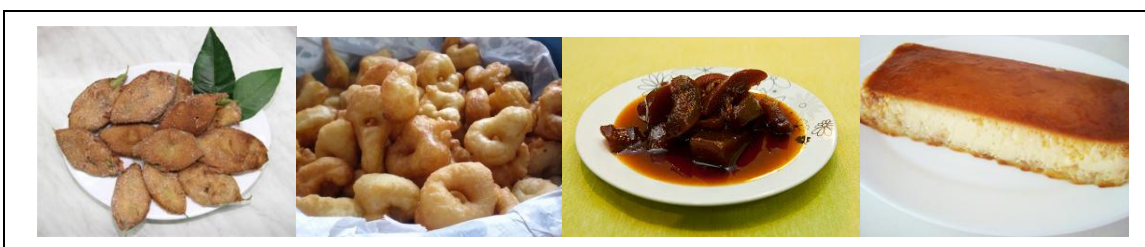
- **Migas** (hechas de pan duro o de harina)



- **Conejo frito con tomate**
- **Cabeza de cordero al horno**
- **Asado de pierna** (es una pierna de cordero lechal al horno)
- **Dorada del Mar Menor a la sal**
- **Bacalao con tomate**
- **Olla gitana** (garbanzos, patatas, judías verdes, tomate...)
- **Cocido con pelotas**
- **Michirones** (guiso caliente hecho con habas grandes secas)



En **postres** son muy populares los **paparajotes**, los **buñuelos**, el **pan de higo**, el **pan de Calatrava**, las **picardías**, las **yemas de Caravaca**, las **tortas de chicharrones**, el **arrope y calabazate** (higos secos y calabaza) y el **arroz con leche**.



Por último, debemos recordar que **la riqueza de nuestra gastronomía se la debemos en gran parte a las influencias de las civilizaciones que han pasado por la Región.** Por ejemplo, gracias a los musulmanes se desarrolló la huerta murciana.